

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Фадеева А. О., студ., Король С. А., викл.  
Сумський державний університет  
*alina3fadeeva16r@yandex.ru*

На сьогоднішній день здоров'я розглядається науковцями як процес збереження і збільшення резервних можливостей організму (психічних, фізіологічних, фізичних), тобто динамічний процес, який покращується або погіршується в залежності від того образу (стилю) життя, який веде людина [1]. Велику роль у зміцненні здоров'я студентів відіграє процес фізичного виховання у ВНЗ. Зважаючи на негативні тенденції у стані здоров'я студентської молоді виникає необхідність на посиленні оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами необхідно дотримуватися принципів оздоровчого тренування: *поступовості* (ґрунтується на поступовому збільшенні фізичного навантаження для досягнення необхідних віково-статевих характеристик резервів функцій); *систематичності* (полягає в систематичному використанні фізичних вправ у відповідності з функціональними можливостями організму студентів); *індивідуалізації* (базується на суворій відповідності фізичного навантаження до індивідуальних психофізіологічних характеристик та рівню фізичної підготовленості студентів); *комплексного застосування засобів різної спрямованості* (передбачає використання широкого спектру фізичних вправ, спрямованих на розвиток усіх фізичних якостей, створюючи умови для гармонійного розвитку людини); *позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ* (застосування у заняттях засобів, що викликають інтерес у студентів та формують стійку мотивацію до занять в позанавчальний час) [3].

Фізичні вправи виступають головним засобом в оздоровчому тренуванні.

Результати дослідження [4] підтвердили високу ефективність фізкультурно-оздоровчих занять при наступному співвідношенні засобів для розвитку фізичних якостей: на загальну витривалість використовувати 50–60 % усього часу, на силу і силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 10 %, на спритність 10–15% від загального часу занять.

При програмуванні і проведенні фізкультурно-оздоровчих занять особливої уваги потребує вибір оптимального фізичного навантаження, що здійснюється з урахуванням впливу основних його взаємопов'язаних компонентів: 1) вид вправи (специфічність); 2) оздоровчий потенціал; 3) особливості енергозабезпечення (аеробне, анаеробне, змішане); 4) інтенсивність навантаження; 5) об'єм навантаження; 6) кратність занять; 7) розподілення навантаження у часі; 8) взаємозв'язок навантаження різної направленості [2].

### **Література:**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А. А. Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.
2. Криволапчук И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И. А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 8–14.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2009. – 400 с.
4. Пильненький В. В. Ритмічність застосування засобів різної спрямованості як чинник ефективності оздоровчого тренування / В. В. Пильненький // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали наук. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 312–315.